

APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ÁMBITO SANITARIO: PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL SÍNDROME DE AGOTAMIENTO PROFESIONAL (BURNOUT)

Datos sobre el Burnout y cómo afecta a los profesionales de la salud

El burnout es una consecuencia del estrés catalogado como enfermedad laboral por la Organización Mundial de la Salud desde 1994.

En este síndrome se distinguen tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y sensación de baja realización personal. Sus manifestaciones clínicas son alteraciones del estado de ánimo, metabólicas y cardiovasculares (Martínez, C.A, 2011).

Es muy prevalente entre los profesionales de la salud y motivo de gran preocupación en atención primaria (Cebria-Andreu J., 2005).

En una muestra de 1275 profesionales de la salud del País Vasco, el 28,8% presentaba niveles altos de agotamiento emocional y sólo el 8% niveles altos de bienestar psicológico (Amutio A. et al. 2009).

En Cataluña, la situación no parece mejor. Los resultados de una encuesta realizada a 1095 profesionales sanitarios de cinco hospitales muestran que un 41,6% presentaba un alto nivel de agotamiento emocional, sobre todo los médicos y el personal de enfermería; un 23% expresaba un alto nivel de despersonalización y un 27,9% baja realización personal.

El burnout se manifiesta en alteraciones emocionales que surgen de las dificultades de los profesionales para manejar las emociones intensas de pacientes u otros profesionales, que afectan a sus decisiones profesionales y aumentan los errores en la práctica. Además, estas alteraciones emocionales originan malestar psicológico y reducen la empatía que facilita una buena relación entre profesional y paciente (Shanafelt T.D. et al. 2005).

La mayor parte de los estudios sobre estrés en profesionales sanitarios valoran su magnitud, pero pocos investigan cómo reducirlo o prevenirlo sin recurrir a enfoques terapéuticos (Fundación Galatea, 2012).

Algunos estudios indican que potenciando la autoconciencia se minimiza la contratransferencia (conjunto de actitudes, sentimientos y pensamientos del profesional sobre el paciente), facilitando un mayor auto cuidado que redundaría en mejoras del bienestar y del profesionalismo (Benito E. et al., 2011).

Los beneficios de la aplicación de Mindfulness

Mindfulness destaca como un entrenamiento de autoconciencia que desarrolla efectos psicológicos positivos: sensación de bienestar, reducción de la alteración emocional y mejoras en la regulación del comportamiento (Greeson JM, 2009). Esta intervención ha dado buenos resultados en profesionales de medicina (Warnecke E. et al. 2011)

Krasner et al. (18), de la Universidad de Rochester, realizaron una intervención basada en Mindfulness con profesionales de atención primaria y obtuvieron una reducción del burnout y de la alteración emocional, aumentando la empatía y el bienestar. La evaluación del programa por parte de los participantes, indica una mejora de la percepción sobre uno mismo. Al finalizar el programa, el 70,3% se sentía mejor, el 65,9% con más energía y el 48,4% había mejorado su grado de actividad.

El 93,8% atribuyó el aumento de atención y el cambio en sus pensamientos, sentimientos y reacciones al entrenamiento Mindfulness.

La valoración global del programa fue de 8,9 en una escala de 0 a 10, y ningún participante puntuó por debajo de 7. Además, el 95,1% recomendarían el programa a sus colegas.

A través de este estudio, se ha constatado que el entrenamiento en Mindfulness ha reducido significativamente el malestar psicológico, el burnout y la alteración emocional en los profesionales de atención primaria participantes. Además, estas mejoras se han mantenido a los 12 meses, lo que concuerda con la incorporación de habilidades que se ponen en práctica en la vida diaria, referida por los profesionales. Este cambio observado es similar al de otros estudios. (Greeson JM, 2009, Warnecke E. et al. 2011).

Extraído del estudio *Evaluación de la efectividad de un programa de Mindfulness en profesionales de atención primaria* por Andrés Martín Asueroa, Teresa Rodríguez Blancob, Enriqueta Pujol-Riberab, Anna Berenguera by Jenny Moix Queraltó a Facultat de Psicologia, Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona, España Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP Jordi Gol), Barcelona, España información. Gac Sanit. 2013; 27(6):521–528